

Oberschule Bodenwerder Challenge 12

Liebe Schülerinnen,

liebe Schüler,

In die neue Woche starten wir mit der 12. Challenge mal wieder etwas sportlicher.

Challenge: Wie viele koordinative Liegestütze schaffst du in 30 Sekunden?

Vorbereitung: Ihr braucht eine Stoppuhr und eventuell eine Gymnastikmatte.

Ausgangsstellung: Ihr legt euch auf den Bauch. Die Hände sind auf eurem Po.

Ausführung: Auf ein Startsignal stellt ihr die Hände neben die Schulter auf den Boden und drückt euch hoch, so dass ihr in den Vierfüßlerstand kommt. Die Knie dürfen auf dem Boden bleiben. Jetzt klatscht ihr mit der linken Hand auf den Handrücken der rechten Hand. Danach klatscht die rechte Hand auf den Handrücken der linken. Anschließend legt ihr euch schnell wieder auf den Bauch und klatscht eure Hände hinter eurem Po zusammen.

Das ist ein Durchgang. Und nun geht das Ganze von vorne los bis die 30 Sekunden zu Ende sind.

Variante: Euch ist das zu leicht? Gut – dann drückt euch in den Liegestütz hoch. Also die Knie hoch, so dass ihr nur noch die Hände und die Füße auf dem Boden habt.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Bleibt gesund und fit!

Mit sportlichen Grüßen

Lea Lange

Oliver Hartmann

Fabian Laabs

Nach dem Wochenende folgt am Montag die nächste Challenge. Auf in ein schönes Wochenende!